

EL GESTÁLOGO

Principios y técnicas en psicoterapia
para la transformación personal

Jesús Miguel Martínez



Índice

Agradecimientos	11
Prefacio	13
Introducción: ¿Psicoterapeutas o lingüistas?	15
Capítulo 1. El gestólogo, modelo dialógico-existencial de la fenomenología gestáltica	19
Nace un modelo psicoterapéutico	19
Después de Perls	21
Capítulo 2. Las bases de la psicoterapia dialógica	23
Conceptos básicos	23
El homo gestáltico	26
El campo organismo-entorno y el contacto	29
El ajuste creativo	31
Sobre la importancia de la expresión de las emociones	32
La autorregulación organísmica	35
La disfunción como interrupción de la autorregulación organísmica	39
La experiencia como vía de aprendizaje	48
El <i>self</i> dialógico	49
La teoría paradójica del cambio	53
Las cebollas de Fritz	58

Capítulo 3. ¿Qué es el método dialógico-existencial?	61
El entre	64
La psicoterapia: una experiencia fenomenológica	65
La relación dialógica	68
Capítulo 4. Estrategias para el gestólogo	75
Las estrategias	75
La escucha activa	77
Técnicas supresivas	79
Estrategias de sensibilización	91
Técnicas expresivas para el darse cuenta	95
Técnicas expresivas para la movilización de energía y para la acción	109
Estrategias para potenciar el contacto	135
Técnicas de integración	153
Estrategias para facilitar la retirada	164
Trabajar con lo etéreo	169
Los experimentos	187
Epílogo. Fieles a nuestros orígenes: como urracas ladronas... pero con método	191
Guía rápida para la gestaltización o los diez mandamientos de las urracas ladronas	194
Bibliografía	199
Acerca del autor	203

Capítulo 1

El gestólogo, modelo dialógico–existencial de la fenomenología gestáltica

Las emociones son el lenguaje mismo del organismo; ellas modifican la excitación básica de acuerdo con la situación ante la cual nos encontramos. La excitación se transforma en emociones específicas y a su vez las emociones son transformadas en acciones sensoriales y motoras.

Fritz Perls

Nace un modelo psicoterapéutico

A mediados de 1946 ocurrió en la ciudad de Nueva York un encuentro entre dos personas muy peculiares, a falta de un mejor término para describir a Fritz Perls y a Paul Goodman. El primero, un judío berlinés de 53 años que había emigrado de Alemania a Sudáfrica en 1933, huyendo del régimen nazi, y que había logrado una sólida reputación como psicoanalista en Johannesburgo. El segundo, un poeta, dramaturgo y novelista de 31 años, muy vinculado a los movimientos anarquistas y de la izquierda estadounidense. Dos personalidades extrañas y disímiles, pero con mucho en común: el interés por los fenómenos humanos, una fuerte hambre de reconocimiento y un engreimiento algo mayor que su inmenso genio.

En esa época Fritz Perls había decidido salir de Sudáfrica ante la inminencia de un cambio político que pondría a un gobierno de tendencia derechista en el poder en ese remoto país africano, el cual había convertido en su hogar doce años atrás y donde, además, había conseguido prestigio y una nada despreciable fortuna. Perls había viajado a Nueva York antes que el resto de su familia, con la intención de buscar un espacio adecuado para sus proyectos y una cuna para traer al mundo una nueva disciplina psicoterapéutica en la que venía trabajando desde hacía unos años. En Johannesburgo había leído un artículo acerca de Wilhelm Reich publicado en la revista mensual estadounidense *Politics*. Perls conocía bien a Reich, ya que este había sido uno de sus maestros, uno de sus psicoterapeutas y la persona dentro de las esferas psicoanalíticas que más lo había influido con sus ideas. Admiró el estilo del escritor del artículo aparecido en *Politics* y decidió

que ese hombre era la persona adecuada para poner en palabras escritas y en inglés las ideas que estaba madurando sobre su nuevo modelo psicoterapéutico, una propuesta que superara las limitaciones que encontraba en el abordaje freudiano, en el que había sido meticulosamente formado. Este brillante escritor no era otro que Paul Goodman (Stoehr, 1998; Vincent, 1977).

Se encontraron en el apartamento de Goodman en Nueva York. Un robusto alemán que hablaba inglés con un marcado acento europeo y un duro activista delgado y nervioso. De inmediato los unió su interés en Wilhelm Reich, uno atraído por las anécdotas de las edades más tempranas de ese polémico personaje y el otro con deseos de conocer los recientes desarrollos de este y sus discípulos americanos entre los que destacaba Alex Lowen y su *bioenergética*, modalidad de tratamiento de fuerte inspiración reichiana. Al final del encuentro pactaron que Goodman sería el editor de un texto que estaba sobre todo en la cabeza de Perls y en unos cientos de páginas inconexas escritas por este.

Cuando Goodman se fue adentrando en las ideas de Perls, se entusiasmó a tal grado, que comenzó a profundizar sus ya meritorios conocimientos sobre psicoanálisis y filosofía, se interesó mucho en las obras de Kurt Goldstein, Max Wertheimer, Wolfrang Köler y Kurt Koffka, y terminó siendo uno de los coautores del libro que llevó por nombre *Gestalt Therapy*, en vez de ser su editor. Goodman marcó con su influencia la teoría y la práctica de la psicoterapia Gestalt, hasta el punto de pasar a la historia como uno de sus creadores junto con Fritz Perls y Lore, la esposa de este último (Stoehr, 1998; Vincent, 1977).

Había nacido la psicoterapia Gestalt, pero aún tenía mucho camino que andar. Buena parte de este lo hizo en brazos de sus inventores, quienes recorrieron la superficie de Estados Unidos con su planteamiento y cada uno en su momento encontró el reconocimiento que merecía su esfuerzo.

En 1952 Fritz y Lore Perls fundan, junto con Paul Goodman, el Instituto de Terapia Gestalt de Nueva York. Rápidamente los éxitos del enfoque despertaron el interés de varios grupos de psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas que, en varios puntos del país, buscaban estrategias más eficaces y congruentes para ayudar a sus pacientes. Perls viaja con regularidad a Cleveland para formar a un grupo integrado principalmente por Erving y Miriam Polster, Edwin y Sonia Nevis y Joseph Zinker. Luego, dejó a Isadore From a cargo del entrenamiento regular del que sería el grupo germinal del Instituto Gestalt de Cleveland, fundado en 1954.

Capítulo 3

¿Qué es el método dialógico-existencial?

Dos monólogos no hacen un diálogo.

Edward Murphy

El tipo de vínculo terapéutico que se conoce como *relación yo-tú* es la interacción que sustenta el modelo de intervención dialógico de la psicoterapia Gestalt. El concepto fue introducido en el mundo de la psicoterapia por el psicólogo existencialista Martin Buber en su libro *Yo y tú* publicado en 1923 (Buber, 2002). Se trata de una muy especial relación terapéutica alrededor de la cual gravita la efectividad del modelo gestáltico. Este estilo de relación defiende que en la situación terapéutica hay varias personas (pacientes y terapeuta) que tienen la misma importancia, aunque diferentes funciones. Que todos son responsables del desarrollo del proceso y generadores de la nueva experiencia de la realidad que se ha dado en llamar salud, equilibrio, crecimiento o autorregulación eficiente. Es característico de esta propuesta que consideremos a cada persona singular y estimable en sí misma, y que estemos más interesados en el desarrollo y aprovechamiento de sus peculiaridades que en su reducción a patrones comunes de clasificación y diagnóstico, es decir que entendemos al terapeuta y al paciente como copartícipes y cocreadores activos, comprometidos en el proceso psicoterapéutico.

El individuo deviene en un *yo* a través del *tú*, decía Buber y con ello expresaba que solo a través del encuentro *yo-tú*, del contacto auténtico y comprometido con los demás, podemos ser personas genuinas que trascienden el estadio de ser meros individuos.

Una buena forma de definir la relación *yo-tú* es por oposición con otro tipo de vínculos que se establecen todos los días en la vida cotidiana, en otros modelos de psicoterapia, o en intervenciones gestálticas aplicadas de forma incompleta, que son conocidos como relaciones *yo-ello*. En las

relaciones *yo-ello* las personas no se ven como personas sino como objetos que utilizamos para distintos fines. Si se aparta la connotación popular de “utilizar”, me refiero a que una parte de nuestra personalidad se relaciona con el mundo y sus pobladores como cosas u objetos, sin impregnarse en ellos, sin compenetrarse. En las relaciones *yo-ello* nuestra experiencia del campo es información, detalles.

En este tipo de relación estamos divididos en objetos y sujetos, en mente y cuerpo, en espíritu y materia. Estas relaciones no son holísticas, no ocurren aquí y ahora, en ellas hablamos sobre unos individuos con otros individuos. Son relaciones tangenciales, llenas de subterfugios y segundas intenciones, muchas veces inconscientes. Son relaciones proficientes y utilitarias. Buber las denominó monólogos, puesto que en ellas las personas se conocen y se utilizan, son amigos o enemigos, familiares o extraños, vecinos o colegas, pero no son valorados ni comprendidos por su existencia, en su intimidad y su emocionalidad.

Estas relaciones *yo-ello* se dan en el ámbito terapéutico con profesionales que utilizan a sus pacientes para alimentar su ego, insisten en curarlos para sentirse mejores o completos. Los pacientes son el objeto de su orgullo personal. También son propias de los vínculos con pacientes dependientes que utilizan a sus psicoterapeutas para ser protegidos o “curados”. En algunos modelos psicoterapéuticos en los que el terapeuta propicia la transferencia como método de transformación, se corre el riesgo de instaurar relaciones *yo-ello*. El paciente en estado de transferencia, el que proyecta elementos personales sobre el entorno, el que introyecta de modo involuntario los elementos del entorno se encuentra en relaciones *yo-ello*. En este tipo de vínculos el terapeuta tiende a asumir la misma posición cuando le da al paciente una interpretación, cuando le aconseja o cuando le dice qué hacer.

En cambio, cuando utilizamos el método fenomenológico y mostramos al paciente nuestra experiencia emocional, cognitiva y volitiva de él en el aquí y ahora, permitimos que él haga lo mismo, construimos con él la relación *yo-tú*. El terapeuta gestáltico que establece relaciones *yo-tú* no le dice al paciente qué hacer, ni le informa de lo que pasa en su inconsciente y mucho menos interpreta sus sueños; este trabaja con sus pacientes para averiguar juntos lo que les ocurre, para desarrollar maneras alternativas de construir juntos una nueva realidad, una nueva manera de estar-en-el-mundo. Este psicoterapeuta permite al paciente crecer, hacerse responsable de su existencia, de su salud, de la solución de sus dificultades. Lo asiste en

la tarea de interpretar sus propios sueños y de decidir cuál es el que le parece el mejor camino a seguir en la vida que él decida vivir.

En las relaciones *yo-tú* influimos el uno en el otro, el tú y el yo son sujetos. Cuando se establece una relación con una persona en la que ella es un tú y no un ello, esta deja de ser un objeto que satisface alguna de nuestras necesidades, nos entregamos a ella más allá de los límites de espacio, tiempo y persona: participamos, interactuamos en forma total con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones, es una interacción holística. Este es el verdadero diálogo en el que cada persona se confirma en la unicidad y la valía de otra.

Las relaciones con el tú se pueden establecer con cualquier elemento del campo, como la naturaleza o Dios, en forma silenciosa, y también con las personas a través del diálogo. Buber decía que:

En el diálogo auténtico uno se vuelve hacia su interlocutor y se dirige a él de verdad: es, pues, un movimiento del ser hacia él. Cada uno de los que hablan ven aquí en su interlocutor a quien se dirige a su ser persona [...] Pero el que habla no solo percibe a la persona que le es así presente, sino que también la acepta como interlocutor, es decir, confirma, en la medida que le es posible, al otro en su ser (Buber, 2002).

En las relaciones en que un psicoterapeuta se vincula con los pacientes como tú, ocurre el auténtico contacto gestáltico, se interpela al otro aquí y ahora, se habla con ellos de sí mismos y sus experiencias con las cosas y los sucesos, y no de otras personas, cosas o sucesos. Esto facilita el *darse cuenta* y favorece que los pacientes asuman la responsabilidad única de construir su existencia.

La forma *yo-tú* ocurre solamente entre dos personas, es un diálogo íntimo y personal. Una persona puede desarrollar la capacidad de tener este tipo de vínculos con quien lo desee, pero siempre con uno a la vez. En los grupos de psicoterapia solo es posible si estos son grupos en los que se realiza la “psicoterapia individual en grupo”, tal como ocurre en los grupos de psicoterapia Gestalt.

El *yo-tú* se rompe en el aislamiento, porque la persona no se vincula, y en la confluencia y la manipulación, en las que se transforma en un *yo-ello*. El perfecto *yo-tú* ha de ser recíproco. No es posible que una persona se vincule en la forma *yo-tú* con alguien que se está relacionando con él en la forma *yo-ello*. El *yo-tú* y el *yo-ello* son formas opuestas de estar-en-

el-mundo, ninguna es mejor que la otra, necesitamos ambas. Tenemos que vincularnos con los sujetos y con los objetos, pero no con los unos como si fuesen los otros. Es posible vivir sin el tú, pero si solo vivimos así perdemos paulatinamente la condición de humanos, de personas.

El entre

Este es otro concepto de Buber. Se refiere a la situación que ocurre durante el encuentro *yo-tú* entre las personas. En el encuentro algo ocurre en el interior de cada uno, pero también sucede algo entre ellos. El *entre* es un espacio en el que se produce la experiencia, ese encuentro único e irrepetible con el otro, ajeno a toda certidumbre. Esto no sucede en el interior de ellos sino en un espacio común, intersubjetivo e implicado en el que ambos están inmersos. El *entre* los incluye, les pertenece y solo ellos pueden alcanzar ese espacio interpersonal y comprometido, el espacio ontológico que los reúne. El *entre* recuerda mucho al campo compartido, como lo planteó Kurt Lewin, por lo que parece evidente que ambos pensadores llegaron a conclusiones similares por vías diferentes.

Buber introduce una de las más importantes rupturas con el pensamiento filosófico de su época. Zanja la disputa entre los objetivistas y los subjetivistas, quienes colocaban la atención sobre el objeto o sobre el sujeto respectivamente, para hacer del *entre* el punto focal de la experiencia. El *entre* es el lugar relacional donde se desarrolla el ser y en el cual tiene lugar la experiencia trascendente. La experiencia de “ser” ya no es un asunto intrapersonal, algo que ocurre en el interior del sujeto, sino una experiencia que acontece en el entorno que comparten, en el espacio de encuentro existencial entre las personas.

En un estudio crítico a una obra de Burkhard Liebsch, el profesor Norberto Espinosa nos da una visión de la sociedad en la que me parece ver reflejado el *entre* del acto terapéutico.

El *entre* no es un puente tendido entre individuos que existen ya, de un modo separados unos de otros; sino es el modo como el individuo existe —siempre—, porque el individuo no está nunca terminado, es un ser abierto al Otro. Pero este individuo no terminado no es más que la sociedad. Para esta visión la socialidad es un tejido viviente, en permanente cambio, que sorprende por su mutabilidad, polifacético, polimorfo (Espinosa, 2001).

Así, a mi entender, el proceso psicoterapéutico en la práctica gestáltica con un paciente es siempre un tejido viviente en permanente cambio, mutable, polifacético y polimorfo, que se da entre dos individuos inconclusos, en permanente evolución y abiertos el uno al otro.

La psicoterapia: una experiencia fenomenológica

El término *fenomenología* proviene de las palabras griegas *fainomai*, que significa ‘mostrarse’ o ‘aparecer’, y *logos*, ‘razón’ o ‘explicación’. Es el estudio de las cosas tal como se muestran a los sentidos. Para Martin Heidegger un fenómeno es aquello que se muestra por sí mismo, lo evidente (Heidegger, 1990). El término fenomenología careció de un significado concreto hasta que Immanuel Kant diferenció lo fenoménico de lo nouménico, y no alcanzó el significado con que se emplea en la psicoterapia Gestalt hasta los escritos de Franz Brentano y de su discípulo Edmund Husserl a finales del siglo XIX.

Husserl planteó que la fenomenología deducía la existencia de los objetos al describir de modo minucioso las condiciones en las que estos surgían en la conciencia de las personas, de esta manera rompía con la filosofía crítica de Kant, que buscaba lo trascendente más allá de la experiencia (Marías, 2001). La fenomenología es una actitud ante la realidad además de un método para acercarse al conocimiento de dicha realidad, que va más allá de la explicación de los hechos propia del positivismo. La fenomenología se adentra en el fenómeno en busca de su esencia dentro del mismo. El fenómeno surge en la conciencia y debe ser despojado de lo que no le corresponde, es decir de explicaciones, juicios de valor e ideas preconcebidas, es una depuración que debe luego extenderse a la conciencia misma (Husserl, 1994).

Lo fenomenológico se expresa más allá de los hechos, está establecido en la experiencia, en la vivencia. El método fenomenológico actúa eliminando de la conciencia lo inmediato, el juicio, lo preconcebido, para acercarse a lo obvio que se esconde detrás. El existencialismo desestima la racionalidad, enfatiza la experiencia individual, directa y subjetiva; se basa en el método fenomenológico, que exalta las relaciones entre las personas y sus vivencias. A diferencia de otras corrientes psicoterapéuticas basadas en el empirismo del método científico, el método fenomenológico acepta la subjetividad como parte de la experiencia y la usa con fines terapéuticos.

De esta manera el método fenomenológico nos lleva a practicar la psicoterapia centrados en nuestra experiencia concreta con los pacientes y el proceso que compartimos. Deseo que se sopesen adecuadamente que digo “experiencia concreta con el paciente” y no “sobre o acerca del paciente”. La adecuada práctica del método fenomenológico nos requiere tan exentos de presuposiciones conceptuales, de juicios y prejuicios como podamos estar.

El método fenomenológico es una estrategia para el *darse cuenta* en la cual lo percibido, lo sentido y lo actuado se diferencian de las interpretaciones, los juicios y las actitudes preexistentes. No es causalista, ni pretende hacer una teoría explicativa con lo pasado. Considera que toda interpretación o explicación es menos confiable que aquello que es sentido y percibido por el paciente y más aún cuando la interpretación no le pertenece, cuando no puede deducirla personalmente de su propia experiencia. Las explicaciones que un terapeuta dé acerca de la naturaleza del padecimiento de las personas y las interpretaciones sobre las razones intrapsíquicas por las que un problema afecta a un paciente no pertenecen a la realidad del paciente ni a la forma en que este vive su experiencia; pertenecen a la realidad del psicoterapeuta y están relacionadas no con la forma en que percibe al paciente sino con sus conocimientos, su historia, sus juicios y prejuicios.

En psicoterapia Gestalt paciente y terapeuta dialogan acerca de su experiencia, comunican sus vivencias en forma fenomenológica, describen sin hacer juicios ni interpretaciones. Buscan *darse cuenta* de lo que hacen, lo que sienten y lo que piensan; de cómo lo hacen, cómo quieren hacerlo o cómo desean sentirse, cómo no se permiten hacer o sentir en la forma en que lo desean y cómo lograr cambiarse a sí mismos mientras aprenden a aceptarse y valorarse. Como puede deducirse de lo mencionado, un psicoterapeuta gestáltico está tan atento al proceso como al contenido. Atento a lo que pasa cuando se conversa de lo que se conversa, centrado en cómo las cosas son y no en cómo deberían ser. De esta manera, a través del método fenomenológico, se diferencia lo que es actualmente percibido y lo que corresponde a residuos del pasado.

Al reconocer la imposibilidad de ser objetivos, en vez de luchar contra nuestra naturaleza, aprendemos a hacer que esta nos sirva para crecer y evolucionar. En lugar de abordar el trabajo imposible de encontrar el “real significado” de los fenómenos, buscamos que nuestra experiencia de los fenómenos nos muestre lo que hacemos para que estén ahí y también qué hacer para trascenderlos. Para llegar al *darse cuenta* la psicoterapia Gestalt no se conforma con lo que los pacientes viven de manera espontánea en

su cotidianidad, se desarrollan también experimentos que permiten otros niveles de sensaciones y aprendizajes. Se presta especial atención a lo que paciente y terapeuta sienten en el vínculo terapéutico que comparten, lo que convierte la terapia en una experiencia intersubjetiva en la que se acepta como natural que el fenómeno y el observador, la experiencia y quien la percibe, sean inseparables.

No debe confundirse el *darse cuenta* propio de la psicoterapia Gestalt con el *insight* buscado por otros modelos psicoterapéuticos. Si bien los dos conceptos se parecen y algunos autores utilizan los términos como sinónimos, son dos cosas bastante diferentes. Quiero aclarar que el *insight* puede, y suele ser, una experiencia cognitiva o intelectual en la que el paciente se percata de algo, conecta a través de la memoria o de la asociación racional parte de su experiencia actual con eventos del pasado. El *darse cuenta*, en cambio, es una experiencia holística en la que el paciente hace un contacto profundo con su realidad existencial aquí y ahora que lo compromete tanto en forma cognitiva como emocional y volitiva. Esto significa que más allá de encontrar una asociación o una relación entre partes disgregadas de su experiencia, quien tiene un *darse cuenta* está involucrado en una vivencia de la realidad que lo sumerge en una gama de emociones y lo motiva, además, a realizar una acción que modifique la realidad misma. El *darse cuenta* es entonces una fuerte sacudida cognitiva, emocional y conductual que tiende a transformar el campo organismo-ambiente —es decir a la persona y su entorno— de una forma más completa e irreversible que el *insight*.

Del método fenomenológico se desprende que no existe una verdad objetiva, sino intersubjetiva basada en la experiencia y validada por el consenso social, a la manera en que la entienden los constructivistas. A mis estudiantes suelo decirles que vamos a hablar de las verdades actuales, aquellas que serán las mentiras de mañana. Verdades que además no son completamente compartidas por muchas personas que entienden la psicoterapia desde otras perspectivas no menos válidas y que también son efectivas.

Desde un punto de vista fenomenológico la psicoterapia no tiene como finalidad que el psicoterapeuta “cure” al paciente con sus técnicas y su sapiencia. Se trata de facilitar que el paciente desarrolle la habilidad de reconocer sus dificultades, abordarlas, crear estrategias eficaces para intentar su solución, mejorar estas sin frustrarse ante los intentos fallidos y, por último, resolver los problemas con un estilo propio y eficaz. Ambos integrantes del proceso exploran posibilidades e intentan entender tanto lo sucedido en la existencia del paciente, como lo que acontece en la relación terapéu-

tica. Los elementos clave del método fenomenológico son experimentar, entender sin explicar, ayudar al otro a construir su comprensión de sus dificultades, de su manera de vivir y de estructurar su realidad y propiciar que este adquiriera la destreza necesaria en el uso de estos elementos para resolver sus dificultades. El resultado suele ser que el paciente comienza a caminar en la ruta de desarrollar lo más posible sus potencialidades.

La relación dialógica

La forma particular de contacto que se establece en psicoterapia Gestalt entre el paciente y el psicoterapeuta se conoce como *diálogo existencial*. Es el proceso por el que transcurre la experiencia que comparten ambos y el estilo particular de esta interacción. Este proceso tiene, como todo proceso en la vida de las personas, un inicio, un desarrollo y un final. Transcurre por el ciclo de la experiencia o de autorregulación orgánica de los dos y tiene etapas de sensación, movilización, contacto y, naturalmente, de retirada.

Esta relación terapéutica se caracteriza por una conexión muy especial, en la que se produce una muy particular empatía, con un alto nivel de comprensión, pero sin que se pongan en riesgo los límites del *yo* de ninguno de los dos integrantes de la relación. Es decir, que el terapeuta cuida de modo muy eficiente que no ocurra ninguna forma de confluencia. Los objetivos de este tipo de encuentro son el *darse cuenta*, la desactivación de los mecanismos de resistencia para facilitar la autorregulación orgánica y, por último, facilitar que el paciente esté capacitado para establecer los contactos más eficientes de que sea capaz con las personas o los elementos de su entorno necesarios para satisfacer sus necesidades y dar vida a sus deseos. Si el paciente logra lo mencionado a través de este vínculo, habrá conseguido mejorar los recursos personales que le permitirán desarrollarse más y mejor como ser humano.

Según plantea Gary Yontef (1995) la relación dialógica propia de la psicoterapia Gestalt, aquella que está sustentada por la relación *yo-tú* y que corresponde con el método fenomenológico, ha de tener cinco características particulares:

1. *La inclusión*. Consiste en situarse empáticamente en la experiencia del paciente, evitar en todo momento los juicios o las interpretacio-

nes, mantener la propia identidad y autonomía, y ejercer la función descriptiva de la propia experiencia y de lo que se experimenta en presencia del otro, que es característica del método fenomenológico. El terapeuta acepta la experiencia particular que el paciente tiene del mundo, trata de incluirse y entender la realidad que ha construido su paciente. Para ello deja de lado sus prejuicios, opiniones, interpretaciones, explicaciones y creencias. La mejor manera de hacer esto último es conocerlas muy bien, para saber qué es lo que pertenece al paciente y qué es propio del psicoterapeuta. Esto define una actitud del profesional en la que la tolerancia, la ausencia de críticas, juicios y evaluaciones propicia un ambiente para que el paciente se entregue a la exploración de su experiencia de la realidad. Naturalmente, implica un psicoterapeuta bien entrenado y en estado de exploración permanente a través de su propio proceso de psicoterapia personal.

2. *La presencia.* El terapeuta gestáltico se muestra a sí mismo. No pretende ser la figura neutral que otras corrientes psicoterapéuticas sostienen que debe ser la imagen del psicoterapeuta. En lo personal simpatizo con la frase de Oscar Wilde que sostiene que: “Solo podemos dar una opinión imparcial sobre las cosas que no nos interesan, sin duda por eso mismo las opiniones imparciales carecen de valor”. El psicoterapeuta gestáltico va más allá, sabe que la imparcialidad o neutralidad terapéutica no es posible y por lo tanto utiliza su propia subjetividad en forma terapéutica. No aparenta estar tranquilo, imperturbable o neutral, se acepta a sí mismo y se respeta, por lo tanto no se esconde aparentando ante sus pacientes ser lo que no es, se entrega al paciente y le proporciona en forma juiciosa, madura y con discernimiento sus impresiones, sentimientos y pensamientos, y hasta sus experiencias personales siempre y cuando tenga evidencias de que eso puede ser beneficioso para el desarrollo del paciente y siempre bajo las estrategias del modelo de intervención fenomenológico de la terapia Gestalt. Al ofrecer su experiencia acerca de lo que ocurre en la sesión y en la vida del paciente, lo anima a confiar en su propia experiencia para generar su *darse cuenta*. Si ha de propiciar que el paciente se conozca, se acepte y se exprese, entonces el psicoterapeuta gestáltico tiene que ser una persona que esté interesada en conocerse, aceptarse y expresarse ante sus pacientes. Puesto que es una figura congruente,

muestra sus dudas, sus miedos, su rabia, su tristeza, sus limitaciones y su alegría, siempre en forma responsable y constructiva, siempre en forma terapéutica y no con la finalidad de descargarse emocionalmente o beneficiarse del paciente. No debemos olvidar que la psicoterapia tiene al paciente como intención y destino, y no al psicoterapeuta. El psicoterapeuta gestáltico le muestra al paciente lo que percibe de él con honestidad, reconoce y estimula el potencial de sus pacientes para la autonomía, la independencia creativa, la interacción significativa con sus semejantes y el desarrollo personal. Es capaz, también, de darse cuenta de los aspectos alienados y disgregados de la personalidad de los pacientes y de colaborar con su integración. El psicoterapeuta gestáltico es una figura que acepta y confirma a sus pacientes y también alguien que les muestra sus deficiencias y los frustra, si es necesario.

3. *El compromiso profundo con el diálogo.* Es la tercera característica del diálogo fenomenológico existencial. No solo consiste en hablar con el paciente. El diálogo existencial es un encuentro, un contacto emocional con intención terapéutica, en el que el terapeuta respeta la dirección e individualidad de sus pacientes, observa, muestra su experiencia fenomenológica con responsabilidad, sin intención de manipular ni de controlar los resultados del proceso. Permite que los fenómenos que se desarrollan en el *entre* definan la dirección del vínculo terapéutico. El psicoterapeuta observa a sus pacientes y los hace partícipes de su visión del proceso a través de sus observaciones. Se involucra empática y fenomenológicamente en la construcción de la realidad que han realizado sus pacientes y se muestra a sí mismo y sus impresiones sobre ellos cuando es pertinente, y con respeto, es decir mostrando sus impresiones como “sus” impresiones y no como una realidad o una introspección etiológica o diagnóstica de sus problemas. El compromiso con el diálogo requiere una actitud dialógica, un encuentro *yo-tú* genuino, no con la finalidad de “curar”, esta es una forma de controlar o manipular el proceso que convierte al paciente en objeto del terapeuta y lo hace dependiente de la destreza o sabiduría de este, una forma de tratar al paciente como *ello* en vez de como *tú*.

La relación tiene que centrarse en la experiencia en común, en el respeto por la forma en la que cada uno entiende y experimenta su propia reali-

dad. El psicoterapeuta gestáltico confía en la capacidad de autorregulación orgánica de sus pacientes. Paciente y terapeuta se abandonan a lo que ocurre en el *entre* sin intención de controlar el proceso, se busca establecer un contacto con el paciente y se permite que el paciente establezca contacto con el terapeuta, sin forzarlo. El contacto se decide y se permite, no puede ser inducido. Inducir o forzar el contacto del paciente es una manipulación con una intención que tal vez podríamos calificar de “buena”, pero que al fin y al cabo es una manipulación que le roba al paciente la autodeterminación y el crecimiento.

Tratar de convencer al paciente de que adopte una actitud de apertura, aceptación y responsabilidad constituye un “debeísmo”. Como dije, la actitud gestáltica se admite, no se impone. Si el paciente utiliza mecanismos de resistencia o interrupciones el terapeuta se los muestra, le explica en qué consisten y cómo repercuten en su forma de estar en el mundo, y le permite que decida qué hacer con ellos y cómo actuar. No se le influye para que cambie. La psicoterapia Gestalt persigue el *darse cuenta* no el cambio. Este último es una decisión del paciente que debe hacer a su ritmo y a su manera y que surge (o no) como consecuencia del *darse cuenta*. Como preclaramente plantea Yontef (1995):

El darse cuenta total no es un deber, sino solo una herramienta o proceso que una persona aprende y usa para su autorregulación. No hay un proceso de darse cuenta ideal. La terapia gestáltica ayuda a las personas a darse cuenta de su propio proceso de darse cuenta para que puedan ser responsables y elegir en forma selectiva y discriminatoria —e incluso elegir cuándo y dónde darse cuenta de su propio darse cuenta.

El psicoterapeuta gestáltico tiene confianza y fe genuinas en la autorregulación, en las potencialidades y capacidades de sus pacientes.

4. *El principio de no explotación*. Como ya he mencionado el psicoterapeuta gestáltico establece relaciones *yo-tú* con sus pacientes. Considera a cada uno de ellos personas únicas y meritorias, no como medios para obtener fama o para alimentar su ego con una buena colección de “curados”. La relación dialógica es un vínculo en el cual todos los integrantes son igualmente importantes, imprescindibles para el proceso que se lleva a cabo, pero con roles muy bien diferenciados. Se busca que esta sea una relación horizontal, sin